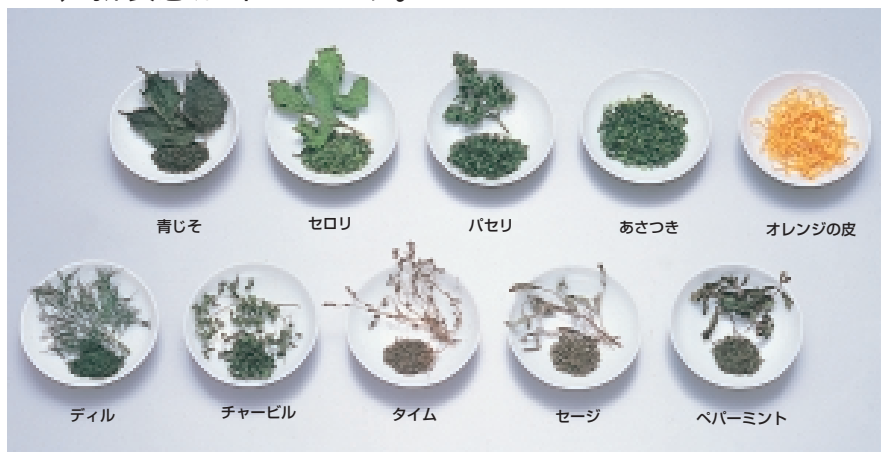
低温調理

レンジ＋スチーム＋オーブンの微妙なコントロールで調理するので、余分な水分が取り除かれ、食材の持ち味が凝縮されたおいしさと、新食感が味わえます。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 24とろ火メニュー	レンジ スチーム オーブン	テマエ

ドライハーブ&スパイス（10種）

加熱時間の目安　40～90分

材料
青じその葉……………………… 20枚
セロリの葉…………………… 20～50g
パセリ（小房に分けたもの）
……………………………… 20～50g
あさつき（小口切り）
……………………………… 20～50g
オレンジの皮（白いワタを除き、せん切りにしたもの）…………………………… 50g
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント………………… 各30g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふきとる。
❸オーブンシートを敷いた焼網に材料を広げ テーブルプレートに置き 24とろ火メニュー で途中様子を見ながら乾燥させる。
（乾燥具合によって、24とろ火メニュー を繰り返して加熱する。）
❹あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

〔ひとくちメモ〕
• 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

ドライフルーツ（7種）

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル の ドライフルーツ
仕上がり調節 強

加熱時間の目安　90～180分

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷材料を選んで用意する。

● **キウイ**（3～4個）、**パイナップル**（¼個）はそれぞれ皮をむき、3～4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
● **いちご**（1パック分）、**ぶどう**（1房分）は1粒ずつよく洗い水気をきり、3～4mmの薄きり。
● **バナナ**（2本約200g）は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
● **りんご**は皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気をきる。
● **ブルーベリー**（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸用意したフルーツを、オーブンシートを敷いた焼網に広げ テーブルプレート に置き 24とろ火メニュー 仕上がり調節 強 で加熱する。
❹さらに 24とろ火メニュー 仕上がり調節 強 で途中様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

野菜のコンフィ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 25弱火メニュー	レンジ オーブン スチーム	テマエ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　40～55分

材料
にんじん（5cmの長さの棒状に切る）
…………………………………… 80g
パプリカ（赤・黄 各タテ4つに切る）
………………………………… 各¼個
かぼちゃ（1.5cm角切り）
…………………………………… 80g
ブロッコリー　（小房に分ける）
…………………………………… 50g
玉ねぎ（5mm厚さの輪切り）…… 50g
プチトマト…………………… ½パック
オリーブ油………………………… 適量
塩、こしょう……………………… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオーブンシートで包む。
❸焼網に並べ、テーブルプレートに置き、25弱火メニュー 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

野 菜

ドライ野菜

加熱時間の目安　50～60分

材料
きゅうり（小口切り、または乱切り）
……………………………… 2～3本
にんじん（薄切り、または乱切り）
……………………………… 1～2本
セロリ（小口切り、または乱切り）
……………………………… 1～2本
小玉ねぎ（皮をむく）……… 8～20個
生しいたけ（丸のまま）……… 6～12枚
ゴーヤー…………………………… 1本
キャベツ（タテ割りにする）
……………………………… 300～500g
玉ねぎ（薄切り、またはタテ割り）
……………………………………… 1個分

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3～5mm厚さに切る。
❸ それぞれ、オーブンシートを敷いた焼網に広げて並べ、テーブルプレートに置き 24とろ火メニュー で乾燥する。

キャベツの酢づけ

セミドライキャベツ（約200g）をひと口大に切り、しょうゆ、酢（各大さじ1½）、砂糖（小さじ½）、ごま油（小さじ½）、ラー油（少々）であえる。

きゅうりのしょうゆづけ

セミドライきゅうり（2本）をひと煮立ちさせた調味料（しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1、砂糖・小さじ½、赤唐辛子・½本）に3～4時間つける。

ミックスピクルス

セミドライにしたきゅうり（1本分）、小玉ねぎ（8個）、にんじん（1本分）、セロリ（1本分）をつけ汁（酢・カップ1、砂糖・40g、塩・小さじ⅔、ローリエ・1～2枚、粒こしょう・4～6粒、赤唐辛子・1本）につける。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 24とろ火メニュー	レンジ スチーム オーブン	テマエ

ドライ野菜の使いかた

セミドライ野菜はそのままで、しっかり乾燥したものやしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水気をきり、煮ものや炒めものに使います。

ドライ野菜を使った焼きそば

材料・作りかた
ソース付き焼きそば用めん（1袋）、セミドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜（約250g）を合わせて、焼きそば作りかた ➔P.81 を参照して作る。

セミドライトマト

加熱時間の目安　120～180分

材料
プチトマト……………………… 1パック

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてからオーブンシートを敷いた焼網に切り口を上にして並べる。
❸ 24とろ火メニュー 仕上がり調節 強 で乾燥する。
❹さらに 24とろ火メニュー 仕上がり調節 強 で乾燥する。

〔ひとくちメモ〕
• 乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。
• 完全にかわいたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵室で半年くらい保存できます。

セミドライトマトの使いかた

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさが感じられます。

セミドライトマトのオイル漬け

密閉容器にセミドライトマトを入れオリーブ油を適量加え、粒こしょう、塩または岩塩を加える。

• サラダやパスタ、コンフィの盛り合わせに。

魚

多量の油を使って作るオイル漬けの調理法“コンフィ”も（レンジ）＋（スチーム）＋（オーブン）の低温調理で作ると、使う油は1/16、しかも多くの栄養素が温存されます。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 25弱火メニュー	レンジ オーブン スチーム	テマエ

さんまのコンフィ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約180分

材料
- さんま……4尾
- 塩……適量
- Ⓐ オリーブ油……40g
- Ⓐ 穀物酢……40g
- Ⓐ にんにく（薄切りにする）……2片
- Ⓐ ローリエ（半分にちぎる）……2枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐ を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、焼網に並べてのせる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 25弱火メニュー 仕上がり調節 やや強 で加熱する。
❺さらに 25弱火メニュー 仕上がり調節 やや強 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 骨までやわらかくなるので、丸ごと召し上がれます。

鮭のテリーヌ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約60分

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）
- 生鮭（1切れ・100gのもの）……5切れ
- 白ワイン……大さじ1
- 卵白……2個分
- 生クリーム……カップ1
- 塩……小さじ⅓
- こしょう……少々
- パプリカ……小さじ1
- ブラックオリーブ（種抜き）……12個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷鮭は骨と皮を除いてひと口大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
❸白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
❹ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオーブンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
❺焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き 25弱火メニュー 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

たらのテリーヌ

鮭を生たらに代える。

わかさぎのコンフィ（南蛮漬け風）

加熱時間の目安　約60分

材料
- わかさぎ……200g
- 塩……適量
- オリーブ油……20g
- 穀物酢……20g
- 乾燥ハーブ類・香辛料類（ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など）……適量
- 赤パプリカ……1個
- 黄パプリカ……1個
- ピーマン……2個
- 玉ねぎ（せん切り）……½個
- Ⓐ ワインビネガー、米酢……各大さじ3
- Ⓐ 水……カップ½
- Ⓐ 塩、砂糖、しょうゆ……各小さじ1
- Ⓐ こしょう……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷わかさぎは水気をふきとり、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。（さんまのコンフィ作りかた③を参照）
❹焼網にのせテーブルプレートに置き、25弱火メニュー で加熱する。
❺ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
❻焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、24とろ火メニュー で加熱する。
❼わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、Ⓐ につけ込む。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 24とろ火メニュー	レンジ オーブン スチーム	テマエ

手作り いわしのみりん干し

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約27分

材料
- いわし……4～6尾
- Ⓐ 塩……少々
- Ⓐ しょうゆ……カップ¼
- Ⓐ 砂糖……大さじ2
- Ⓐ みりん……カップ½
- 水あめ……大さじ1
- 白ごま……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷いわしはうろこを取ってえらをはずし、腹開きにしてわたを出し、骨を抜いて頭を落とす。
❸塩水でさっと洗い、水気をきってからⒶにつけ、冷蔵室で一晩おく。
❹③をペーパータオルなどで汁気をとり、焼網に並べ、テーブルプレートに置き 24とろ火メニュー 仕上がり調節 弱 で途中様子を見ながら乾燥する。加熱後、水あめをぬり、白ごまをふる。
❺容器につけ汁大さじ２と水あめを入れ レンジ500W 約1分 加熱して煮つめ、④にぬり、さらに 24とろ火メニュー 仕上がり調節 弱 で乾燥する。

〔ひとくちメモ〕
- 焼くときは ➔P.63 あじのみりん風味を参照して焼きます。

いわしの開き干し

開いたいわしをつけ汁につけないで軽く塩をして乾燥する。

あじのみりん干し

いわしを小あじに代える。

手作り干もの

（あじ、さば、さんま、いわしの丸干し）

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約27分

材料
- あじ（腹開き）……2～4枚
- さんま（背開き）……2尾
- さば（2枚におろす）……1尾
- いわし……4～8尾
- Ⓐ 塩……50g
- Ⓐ 水……500mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷作る材料を選び、それぞれ開きにして内臓を取り除き、Ⓐ に20～30分つける。（いわしは開かない）
❸ ②をペーパータオルなどで汁気をきり、焼網に並べテーブルプレートに置き 24とろ火メニュー 仕上がり調節 弱 で乾燥させる。

〔ひとくちメモ〕
- 焼くときは ➔P.63 干ものいろいろを参照して焼きます。

ドライ珍味（3種）

（たこ、いか、ほたて の珍味）

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約180分

材料
- いか……200g
- たこ……200g
- ほたて……200g
- 塩、こしょう……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷好みの材料を選び、水気をきって、塩、こしょうをする。
（いかは内臓をとり、皮をむいて開き、反りを防ぐため竹串を刺しておく。）
❸ ②を焼網にのせ、テーブルプレートに置き 24とろ火メニュー 仕上がり調節 強 で加熱する。
❹さらに 24とろ火メニュー 仕上がり調節 強 で加熱する。

手作りしめさばのマリネ

加熱時間の目安　約60分

材料
- さば（3枚におろしたもの）……2枚（1尾分）
- 砂糖……カップ⅔
- 塩……カップ½
- Ⓐ 米酢……カップ3
- Ⓐ 穀物酢……カップ3
- Ⓐ レモン（薄切り）……½個
- Ⓐ 昆布……20cm
- Ⓑ 玉ねぎ（薄切り）……½個
- Ⓑ スタッフドオリーブ（輪切り）……適量
- フレンチドレッシング（市販のもの）……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷さばの半身の皮を下にしてざるに置き、砂糖をまんべんなくのせ、冷蔵室に40分ほどおく。
❸水をかけて砂糖を落とし、塩をまんべんなくのせて、焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、24とろ火メニュー で加熱する。
❹酢水（分量外）の中で塩を落とし、Ⓐ につけて冷蔵室で一昼夜おく。
❺④をそぎ切りにし、Ⓑとフレンチドレッシングであえる。

たらこのからすみ風

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約90分

材料・作りかた

たらこ（２腹）を焼網にのせてテーブルプレートに置き 24とろ火メニュー 仕上がり調節 強 で加熱する。

肉

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 25弱火メニュー	レンジ オーブン スチーム	

手作りソーセージ

加熱時間の目安　約60分

材料
豚ももひき肉……400g
玉ねぎ（すりおろしたもの）……大さじ1
にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
牛乳……大さじ3
片栗粉……大さじ2
塩……小さじ1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど……各少々
サラダ油……少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。

❹焼網にのせ テーブルプレートに置き 25弱火メニュー で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味がかわりません。
• オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。
• 充分さめてからオーブンシートをはずし、焼網にのせ 24とろ火メニュー で加熱すると**サラミソーセージ風**が作れます。

蒸し豚のさしみ風

加熱時間の目安　約80分

材料
豚もも肉(かたまり)……約500g
Ⓐ
- ねぎ(小口切り)……1本
- しょうが……1かけ
- 酒……大さじ5
- 塩……大さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は木綿のたこ糸でしばって形をととのえる。
❸合わせたⒶに②をつけ、時々返しながら20～30分つけ込む。
❹③をオーブンシートで包み、両端をねじって閉じ、焼網にのせ 、テーブルプレートに置き 25弱火メニュー で加熱する。
❺そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

手作りポークハム

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約60分

材料
豚ロース肉（かたまり）……約500g
塩……大さじ2
砂糖……小さじ2
Ⓐ
- 白ワイン……大さじ3
- 玉ねぎ・にんじん（各薄切り）……各20g
- セロリの葉……少々
- にんにく（薄切り）……1片
- こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料……各少々

砂糖、サラダ油……各小さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で２～３日つけ込む。
❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、焼網にのせ 、テーブルプレートに置き 25弱火メニュー 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
❻よくさましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
• オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

ビーフジャーキー（中華風味）

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 24とろ火メニュー	レンジ オーブン スチーム	

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　120～180分

材料
牛赤身肉(薄切り)……150～200g
Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2
- 白ワイン……大さじ1
- はちみつ……大さじ1
- にんにく(すりおろす)……少々
- しょうが(すりおろす)……少々
- ごま油……小さじ1
- 七味唐辛子・こしょう……各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛肉はつけ汁に３時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気をとり、焼網に重ならないように広げて並べる。
❸②をテーブルプレートに置き 24とろ火メニュー 仕上がり調節 強 で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに 24とろ火メニュー 仕上がり調節 強 で様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 牛肉を豚ロース(薄切り)にかえて**ポークジャーキー**が作れます。

ビーフジャーキー(プレーン)

ビーフジャーキーのⒶのつけ汁のかわりに、塩、こしょうだけで作る。

レバーのコンフィ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 25弱火メニュー	レンジ オーブン スチーム	

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約90分

材料
豚レバー……約300g
Ⓐ
- しょうゆ、酒……各大さじ3
- 砂糖、ごま油、豆板醤……各小さじ2
- しょうが(スライス)……1かけ
- にんにく(スライス)……1片
- ねぎ……½本

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけこみ一昼夜冷蔵室におく。
❸②の汁気をきり、30×40cmの大きさに切ったオーブンシートに包み、両端をねじって閉じて焼網にのせ、テーブルプレートに置き 25弱火メニュー 仕上がり調節 強 で加熱する。

低温調理のコツ

●使いかたは2つ
野菜や果物などをドライにしたり、魚介類の干ものや干し野菜などを作る 24とろ火メニュー と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ（油で低温調理する調理法）など、時間をかけて調理する 25弱火メニュー がありメニューによって使い分けます。

●1度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量が目安です。

●使う付属品は
焼網にのせて加熱します。
小さくて焼網にのせられないものは、オーブンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

● 24とろ火メニュー で作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

● 25弱火メニュー で作るコンフィは
容器を使わないで、オーブンシートで包んで加熱します。

●1回でセットできる調理時間は
仕上がり調節 弱 約30分から仕上がり調節 強 約90分です。
メニューや調理法によって２時間から３時間必要なときは、2回、3回とセットして追加加熱をしてください

●加熱が足りなかったときは
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 弱 で追加加熱をしてください。

レバーのコンフィを使って…

レバーの中華風サラダ

好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

朝食セットメニュー

主菜1品と副菜2品を、自由に組み合わせて作れる朝食セットメニューは、忙しい朝食時のメニューやおやつ作りに便利な使いかたです。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 13セットメニュー	ナノスチーム オーブン グリル	上段
加熱時間の目安		約15分

トースト(主菜)との組み合わせ

主菜1品＋副菜2品（組み合わせ例）

13セットメニュー 調理の手順

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② 主菜1品と、副菜2品を選び、主菜を黒皿の中央にタテに並べる。

③ 黒皿を上段に入れ 13 セットメニュー で加熱する。

主菜：トースト5種（1品選ぶ）

トースト（プレーン）

材料
食パン（6枚切り）…………………… 2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。

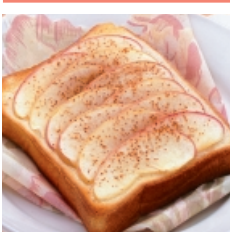
チェルシートースト

材料
食パン（6枚切り）…………………… 2枚
Ⓐ バター………………………… 30g
　砂糖…………………………… 20g
　アーモンドプードル ………… 30g
　干しぶどう（粗くきざむ）
　…………………………… 大さじ2
スライスアーモンド ………… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、混ぜ合わせたⒶをぬり、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト

材料
食パン（6枚切り）…………………… 2枚
玉ねぎ（薄切り）…………………… 30g
ピーマン（薄切り）……………………½個
ベーコン（1cm巾に切る）………… 1枚
ピザソース（市販のもの）……… 適量
ピザ用チーズ …………………… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

アップルパン

材料
食パン（6枚切り）…………………… 2枚
りんご………………………………… ½ 個
塩 ………………………………… 少々
マーガリン………………………… 適量
シナモンシュガー………………… 少々

作りかた
❶りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❷食パン２枚の片面にマーガリンをぬり、① のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

フレンチトースト

材料
フランスパン（1.5～2cmの厚さに切ったもの）………………………… 4枚
Ⓐ 牛乳 ………………………… カップ½
　砂糖 ………………………… 大さじ½
卵（ときほぐす）…………………… 1個
バニラエッセンス………………… 少々
バター ………………………………… 適量

作りかた
❶Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖をとかし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷フランスパンは片面にバターをぬり、バターをぬっていない面を下にして①に浸す。
❸黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

主菜（トースト5種）と組み合わせる副菜6品（2品選ぶ）

めだま焼き

材料
卵 …………………………………… 2個
水 ………………………………… 小さじ2
塩、こしょう……………………… 各少々

作りかた
薄くサラダ油（分量外）をぬったアルミケース２枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。
＊水のかわりにピザ用チーズ（約15g）を散らして焼くと、**チーズめだま焼き**になります。
＊ベーコン（２枚を半分に切る）２切れをアルミケースに敷いてから焼くと**ベーコンエッグ**になります。

すごもり卵

材料
卵 …………………………………… 2個
キャベツ（せん切り）……………… 30g
水 ………………………………… 小さじ2
塩、こしょう……………………… 各少々

作りかた
アルミケース２枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水（小さじ1）をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿に並べる。
＊キャベツのかわりにゆでたほうれん草（60g）を敷いてもよいでしょう。

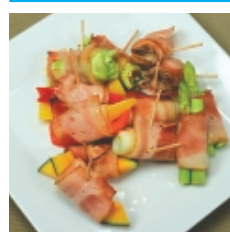
いり卵

材料
卵（ときほぐす）………………………2個
Ⓐ 牛乳………………………… 大さじ1
　砂糖………………………… 小さじ1
　塩 ……………………………… 少々

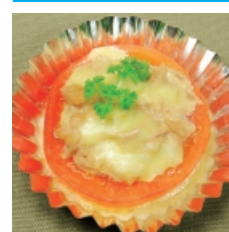
作りかた
❶卵にⒶを加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿にのせる。
❷加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

材料
ウインナーソーセージ ……………4本
ベーコン（半分に切る）……………2枚

作りかた
ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース２枚に並べ、黒皿にのせる。

野菜のベーコン巻き

材料
アスパラガス（2本）、かぼちゃ（薄切り・40g）、エリンギ（2本）、長ねぎ（¼本・半分に切る）、パプリカ（¼個分）、えのきだけ（¼株）のうち好みの野菜2種類
ベーコン……………………………2～4枚
塩、こしょう……………………… 各少々

作りかた
好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース２枚にのせ、黒皿にのせる。

トマトのシーチキンのせ

材料
トマト（1.5cmの厚さの輪切り）
………………………………………2枚
Ⓐ ツナ（缶詰）……………………小⅓缶
　玉ねぎ（薄切り）…………………20g
　マヨネーズ……………………小さじ1
　塩、こしょう ………………各少々
ドライパセリ（➔ P.90 参照）…少々
ピザ用チーズ…………………………適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

朝食セットメニューのコツ

- 一度に作れる分量は２人分です。表示している主菜1品と、副菜２品の組み合わせです。 他の組合せでは上手にできません。
- 使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが 3～4cm の平らな浅めのものを使ってください。

- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄くぬってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- トーストは片面（表面）にしか焼色がつきません。両面を焼きたいときは、➔ P.117 トーストを参照します。
- 加熱が足りなかったときは、できあがったものは取り出してから グリル で様子を見ながら加熱します。

和食・中華との組み合わせ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 13セットメニュー	ナノスチーム オーブン グリル	上段

加熱時間の目安　約15分

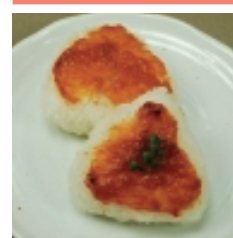
主菜1品（和食）＋副菜2品(組み合わせ例)

主菜1品（中華）＋副菜2品(組み合わせ例)

主菜：和食3種（1品選ぶ）

しょうゆ焼きおにぎり

材料(2個分)
冷やごはん………………………… 160g
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ½
　 砂糖………………………… 小さじ½
　 みりん ……………………小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷両面に合わせたⒶをぬり、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

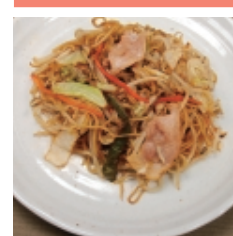
材料(2個分)
冷やごはん………………………… 160g
Ⓐ 赤みそ ………………… 大さじ½
　 砂糖………………………… 小さじ½
　 みりん ……………………小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷合わせたⒶをぬり、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

かんたんもちピザ

材料
切りもち(2枚に薄く切る) ……… 3個
ピザソース(市販のもの) ……… 適量
Ⓐ 玉ねぎ・ベーコン(細切り) ……………… 各適量
　 ピーマン………………………½個
　 ドライトマトオリーブ油漬け ……………… 適量
　 スタッフドオリーブ ……… 適量
ナチュラルチーズ(細かく切ったもの) ……………… 25g
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
黒皿の中央にオーブンシートを敷き、もちをつけて並べ、ピザソースを塗りⒶを並べて、軽く塩、こしょうをして、チーズを散らす。

主菜：中華2種（1品選ぶ）

かんたん焼きそば

材料
焼きそば用めん(ソース付き)…… 1袋
野菜ミックス(約250gのもの)…. 1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）… 50g
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
❶ めん、豚肉、野菜ミックス、ソース、塩、こしょうを入れて混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせる。
❷ 加熱後かき混ぜる。

かんたんチャーハン

材料
冷やごはん………………………… 200g
チャーハンの素（市販のもの）…. 1袋
ごま油 ………………………… 大さじ1

作りかた
冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に置く。
※市販のドライカレーの素にかえるとかんたん**ドライカレー**になり、ガーリックライスの素を使うと、**かんたんガーリックライス**が作れます。

13セットメニュー 調理の手順

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 主菜1品と、副菜2品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。

③ 黒皿を上段に入れ 13 セットメニュー で加熱する。

主菜（和食・中華）と組み合わせる副菜7品（2品選ぶ）

かんたん炒めもの

材料(2個分)
キャベツ（粗めのせん切り） ……………………………… 80g
パプリカ（せん切り）…………… 適量
ベーコン（1cm巾に切る）……… 1枚
塩、こしょう…………………… 各少々
サラダ油 ……………………… 小さじ1

作りかた
小さめのポリ袋に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース2枚に分け、黒皿にのせる。

かんたん干もの

材料
あじの開き、さばの干ものなど好みの干もの（ひと口大に切る） ………………………… 各1枚

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

ひとくち塩鮭

材料
甘塩鮭（1切れ100gのもの） ……………………………1切れ

作りかた
鮭は4つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

いり卵

材料・作りかた →P.97

かんたん板麩ピザ

材料(2個分)
板麩……………………………… 2枚
ピザソース（市販のもの）……… 適量
Ⓐ 玉ねぎ、ピーマン………… 各適量
　 ベーコン、えのきだけ ……各適量
　 パプリカ……………………… 適量
スタッフドオリーブ（薄切り） ……………………………………2個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ……………………………………25g
塩、こしょう ………………………各少々

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に板麩を置き、ピザソースを塗りⒶを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

テンペの春巻き

材料(4本分)
テンペ（1cm巾の細切り）……… 40g
プロセスチーズ（1cm巾の細切り） ………………………………… 40g
大葉 ………………………………… 4枚
春巻き用皮（市販のもの、半分に切り4枚にする）…………………………2枚
サラダ油…………………………大さじ½
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ………… 大さじ½
　 水……………………………大さじ½

作りかた
❶春巻きの皮を横に長くなるように広げて、大葉、テンペ、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。
❷ ① の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

野菜のベーコン巻き

材料・作りかた →P.97

朝食セットメニューのコツ

- 一度に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。 他の組合せでは上手にできません。
- 使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが 3～4cm の平らな浅めのものを使ってください。

- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄くぬってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- トーストは片面（表面）にしか焼色がつきません。両面を焼きたいときは、→P.117トーストを参照します。
- 加熱が足りなかったときは、できあがったものは取り出してからグリルで様子を見ながら加熱します。